

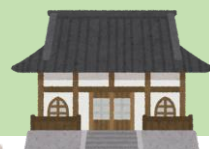
トヨタ地域包括支援センター便り

豊南地区高齢者の総合相談窓口(豊田市の委託事業)

R5. 2月号

お寺でほっこりとお話しませんか？

『縁カフェ』 2回目開催



「認知症カフェ」

安心して生活できる「おもいやりのまち」を目指し、認知症の方やそのご家族、地域住民等、誰もが参加でき安心して過ごせ、仲間づくりや情報交換ができる“場”です。



日 時：R5年2月28日（火）
10：00～11：30

場 所：行徳寺（真宗大谷派）
豊田市室町3-68



対 象：地域住民の方
認知症の方、ご家族等どなたでも



費 用：100円（飲み物代として）

内 容：◇お寺の本堂で瞑想体験
◇ちぎり絵体験（予定）
◇交流会（茶香炉でまったり）



申し込み先：下記、トヨタ地域包括支援センターまで
※コロナの影響で中止とさせていただく場合がございます。

トヨタ地域包括支援センター

豊田市平和町1-1
(老人保健施設ジョイステイ内)

☎ 0565(24)0623



ホームページも見てね！



トヨタ包括 🔍

素敵なシニアライフ!

～私がMCI(軽度認知症)!?編～

1 今までどおり料理が出来なかったり、注意散漫でよく転ぶようになり自分でもあれ?とっていました。



一度病院の先生に相談しようか?

家族

そうだね。受診しようかな。

本人

2 病院へ受診したら軽度認知症(MCI)と診断され、まさか自分が…と衝撃を受けました。



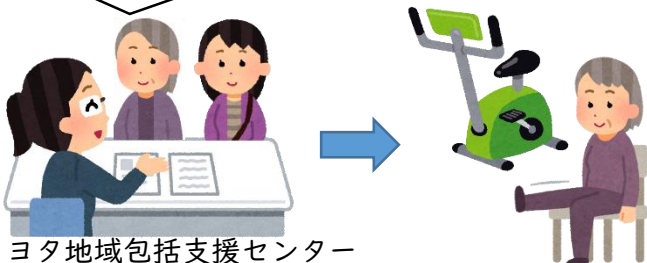
運動したり社会的交流を意識して、早期に取り組みれば良くなる可能性がありますよ!

そんな事言われてもどうしたらいいのかわからない!?



高齢者の総合相談窓口の
トヨタ地域包括支援センターへ相談に行きました。

3 地域の集まりや交流館でのサークル活動、介護保険のデイサービス等様々な話を聞いて、デイサービスへ通ってみます!



トヨタ地域包括支援センター

週に1回通い始めてから早2年が経過。。。。

4 現在はスムーズに調理が出来ています!筋力アップもして外へ行こうという気持ちが強くなり友人と旅行へ出かけています!



交友関係も広がり毎日があっという間です。家族からも当時と比べて雰囲気明るくなったと言われます。あの時行動して本当に良かったと思います!



ご本人後ろ姿

MCI(軽度認知症)について

- ①MCI(軽度認知症)って?…認知症の一步手前の状態。認知機能に問題が生じているが、日常生活には支障が無い状態。
- ②MCIになると…放置すると5年間で約4割の方が認知症へ進行するといわれています。
- ③MCIの予防と対策…
 - ①食生活の改善
 - ②スポーツや運動で体を動かす
 - ③知的行動を増やす
 - ④十分な睡眠と規則正しい生活
 - ⑤人とのコミュニケーション

★★早期発見、早期受診が最大の予防策です!!★★